Meditasi pada awalnya berasal dari masyarakat India kuno dan oleh Buddha diarahkan menjadi lebih jelas serta bermanfaat sebagai salah satu unsur penting pengembangan diri dan karakter. Meditasi adalah sebuah metode atau cara untuk mengontrol pikiran dan kesadaran. Meditasi bukan sebuah ritual keagamaan, namun adalah sebuah pelatihan untuk mengontrol pikiran. Saat ini meditasi telah dimanfaatkan sebagai sebuah terapi penyembuhan mental, stres dan kesehatan. Meditasi yang benar adalah sebuah konsentrasi dan pengembangan pikiran positif.

Di dalam buku ini, sejumlah nasihat yang diberikan akan sangat membantu bagi yang akan memulai berlatih meditasi atau bagi yang telah berpengalaman sekalipun.

Penerbit KAMADHIS UGM

TIDAK DIPERJUALBELIKAN

Nasihat Praktis Bagi Meditator

Bhikkhu Khantipalo

KAMADHIS UGM

Keluarga Mahasiswa Buddhis Universitas Gadjah Mada

Nasihat Praktis bagi Meditator

Oleh
Bhikkhu Khantipalo

Penerbit KAMADHIS UGM
Yogyakarta 2008

BUKU KE-1

Nasihat Praktis bagi Meditator

By Bhikkhu Khantipalo
The Wheel Publication No. 116 (Kandy: Buddhist Publication Society, 1986)

http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/khantipalo/wheel116.html

Judul Asli : Practical Advice for Meditators
Penulis : Bhikkhu Khantipalo
Penerjemah : Frendy
Penyunting : Willy Yandi Wijaya

Cetakan Pertama : Februari 2008

Penerbit :
KAMADHIS UGM
(Keluarga Mahasiswa Buddhis Universitas Gadjah mada)
Jl. Gelanggang Mahasiswa UGM Lantai 2
Bulaksumur , Yogyakarta 55281
Hp : 081804359456
Email : kamadhis_ugm@yahoo.com

BUKU INI GRATIS
TIDAK DIPERJUALBELIKAN

Kata Pengantar Penerbit

Sebagai sebuah organisasi buddhis, KAMADHIS UGM telah melewati usianya yang ke-17. Selama itu pula KAMADHIS UGM sebagai sebuah Unit Kerohanian di Universitas Gadjah Mada telah memberikan sumbangsih bagi Indonesia, khususnya masyarakat buddhis dengan melahirkan generasi muda buddhis yang maju dalam spiritual dan moralitas sebagai penyeimbang kemajuan intelektual. KAMADHIS UGM menerbitkan buku ini sebagai upaya untuk memberikan pemahaman meditasi kepada masyarakat umum, khususnya masyarakat buddhis.

Meditasi pada awalnya berasal dari masyarakat India kuno dan oleh Buddha diarahkan menjadi lebih jelas serta bermanfaat sebagai salah satu unsur penting pengembangan diri dan karakter. Meditasi adalah sebuah metode atau cara untuk mengontrol pikiran dan kesadaran. Meditasi bukan sebuah ritual keagamaan, namun adalah sebuah pelatihan untuk mengontrol pikiran. Saat ini meditasi telah dimanfaatkan sebagai sebuah terapi penyembuhan mental, stres dan kesehatan. Meditasi yang benar adalah sebuah konsentrasi dan pengembangan pikiran positif.

Di dalam buku ini, sejumlah nasihat yang diberikan akan sangat membantu bagi yang akan memulai berlatih meditasi atau bagi yang telah berpengalaman sekalipun. Bahasa Pali (India kuno) di dalam buku ini telah diupayakan sesedikit mungkin digunakan dan sebagai padanannya digunakan Bahasa Indonesia yang sesuai artinya. Walaupun demikian, beberapa kata Pali atau Sansekerta tetap dipertahankan karena tidak adanya kata dalam Bahasa Indonesia yang tepat dan sesuai artinya. Untuk membantu menjelaskan istilah, pada halaman akhir diberikan sedikit Daftar Istilah.

Selanjutnya, Penerbit mengucapkan terima kasih kepada Sdr. Frendy yang telah menerjemahkan buku ini sehingga buku ini bisa hadir di tangan para pembaca. Juga kepada Sdr. Willy Yandi Wijaya selaku penyunting buku dan penyusun Daftar Istilah di akhir buku ini sehingga membuat buku ini lebih enak dibaca. Tak lupa, Penerbit juga menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para donatur sehingga buku ini bisa terbit dan memberikan manfaat yang banyak bagi orang banyak.

Penerbit senantiasa mengharapkan agar kita semua sering berdana—sekecil apapun—yang akan bermanfaat bagi pengembangan diri dengan mengikis kemelekatan materi dan tentunya sangat bermanfaat bagi kita semua.

Akhir kata, Penerbit mengucapkan terima kasih kepada para pembaca yang telah membuat buku ini menjadi berarti. Penerbit menunggu kritikan, masukan maupun saran dari para pembaca yang akan membuat Penerbit menjadi lebih baik di masa mendatang.
Terima kasih.

Penerbit
Kamadhis UGM

Kata Pengantar Penulis

Halaman-halaman berikut ini sebenarnya dimaksudkan sebagai bab baru untuk ditambahkan dalam buku edisi kedua saya mengenai pengenalan Dharma, *What is Buddhism?* Akan tetapi, karena semakin banyaknya orang yang sangat tertarik dalam praktek meditasi dan banyak juga bagian yang terpisah dari sumber tradisi hidup, diharapkan buku ini juga memiliki nilai walaupun terpisah dari bagian buku yang seharusnya.

Ketika kita membahas meditasi, kita tidak dapat terlalu menekankan pentingnya memiliki alasan yang kuat untuk melaksanakannya. Meditasi—atau sebagai terjemahan dari *samadhi*, ketenangan (konsentrasi)— hanya merupakan satu aspek dari praktek umat Buddha dan untuk sukses harus beriringan dengan praktek lainnya seperti kedermawanan, kelemah-lembutan, tanpa kekerasan, kesabaran, kepuasan hati, dan kerendahan hati. Jika kualitas Dharma tersebut tidak ada dalam diri seseorang, maupun tidak tumbuh ketika seseorang melaksanakan praktek Dharma, maka hal tersebut sangat salah, dan hanya seorang dungu yang mencoba melanjutkannya. Praktek secara keseluruhan didasarkan pada basis yang kuat dari kebajikan (*sila*) dan tidak dapat berhasil pada siapapun yang tidak melaksanakan usaha yang sungguh-sungguh dalam menaati aturan.

Tanda-tanda “kemajuan” dalam *samadhi* bukan merupakan munculnya penampakan aneh, perasaan ganjil dan sejenisnya (walaupun hal ini dapat dipercaya muncul ketika kemajuan diperoleh), tetapi lebih kepada perkembangan yang harmonis dan menyeluruh pada jalan Dharma. Jika seseorang tanpa guru maka dia harus lebih waspada, jika tidak maka orang tersebut tidak akan pernah sadar ketika gangguan Mara mulai tumbuh atau orang tersebut memang berjalan sesuai dengan Praktek Jalan Tengah.

Esai ini adalah sebuah kutipan dari *Buddhism Explained*, edisi kedua (direvisi dan diperluas) dari buku yang pertama kali dikenal dengan *What is Buddhism?* diterbitkan oleh The Social Science Press of Thailand, Phya Thai Road, Chula Soi 2, Bangkok

— *Bhikkhu Khantipalo*

DAFTAR ISI

Kata Pengantar Penerbit ______ iii

Kata Pengantar Penulis ______ v

Dua Jenis Meditasi ______ 1

Nasihat Praktis untuk Meditator ______ 3

Sifat-sifat Luhur (*Brahma-vihara*) dan Kesempurnaannya ______ 14

Kesabaran dan Kesempurnaannya
(*Khanti-parami*) ______ 18

Semangat dan Kesempurnaannya
(*Viriya-parami*) ______ 21

Konsentrasi dan Kesempurnaannya
(*Samadhi-parami*) ______ 24

Bahaya Meditasi ______ 26

Lampiran
40 Objek Meditasi
Seperti tercantum dalam Path of Purification ______ 30

Daftar Istilah ______ 37

DUA JENIS MEDITASI

Ada dua jenis yang dapat dibedakan dalam meditasi Buddhisme, walaupun ketika meditasi dipraktekkan, hal ini dipandang sebagai pelengkap saja.

Mungkin merupakan hal yang sangat menguntungkan bagi orang yang pikirannya sangat aktif dan mengalami gangguan konsentrasi untuk mengikuti kesadaran dari permainan akrobatik pikiran-kera gila (pikiran yang liar maksudnya,-ed.). Pikiran merupakan rangkaian bentuk-bentuk mental yang muncul dan pergi dengan kecepatan yang luar biasa, dimana masing-masing merupakan pikiran dengan faktor-faktor pendukung batin sehingga pada awalnya jenis kesadaran ini merupakan pikiran yang "dengan sadar" memerhatikan "pikiran" (dimana semuanya tentu saja berada dalam kestabilan batin seseorang). Dengan cara demikian, seseorang mengembangkan kemampuan untuk melihat ke dalam pikiran dan memerhatikan kemana pikiran tersebut pergi. Apakah pikiran pergi ke masa lalu, masa sekarang, atau masa depan? Apakah pikiran pergi ke bentuk fisik, atau ke perasaan, atau mungkin ke pikiran, ke aktivitas pencarian, atau pikiran telah mencapai kesadaran? Dengan metode "Kemana pikiran itu pergi?" pikiran yang terganggu dengan perlahan mulai berada dalam pengawasan pikiran yang sadar, sampai kesadaran membentuk fondasi yang kuat untuk pengembangan lebih lanjut. Dapat menjadi pertimbangan, kecerdasan pikiran diperlukan dan dikembangkan dalam praktek ini, dimana bagaimanapun sebaiknya diimbangi dengan ketenangan pencerapan. Ketika pikiran telah menjadi tenang, seseorang sebaiknya memulai praktek pencerapan (*jhana*[1]) , dimana pada saatnya akan menjadi basis untuk kemunculan pandangan terang. Metode ini dikenal dengan "**kebijaksanaan menuntun ke arah ketenangan**".

---

1 Jhana menunjukkan keadaan-keadaan konsentrasi seseorang yang telah mendalam. Yang dimaksud dalam kalimat tersebut adalah konsentrasi pada suatu objek dan terus fokus pada objek tersebut sehingga pikiran terpusat atau terserap oleh objek tersebut.(-ed.)

Metode lainnya yang sesuai dengan orang yang pikirannya lebih sedikit mengalami gangguan adalah dengan menggunakan 40 objek meditasi klasik (lihat Lampiran); dan ini semua, bersama-sama dengan jenis praktek meditasi yang lebih berkembang, melibatkan penggunaan objek tertentu untuk konsentrasi. Hal ini bisa termasuk badan jasmani diri sendiri atau bagiannya, sebuah warna atau gambar, sebuah kata atau ungkapan, atau perenungan abstrak dan sebagainya. Semua metode ini melibatkan disiplin pikiran yang tegas namun halus. Pada saat pikiran itu menyimpang, pikiran harus dibawa kembali dengan halus (dengan kesadaran tentu saja) untuk berkonsentrasi kembali pada objek yang telah dipilih.

Beberapa orang memiliki pendapat yang salah bahwa praktek ini pasti akan menuntun kepada ketenangan dalam sekejap. Mereka mungkin akan terkejut ketika pada awal mereka mulai mempraktekkannya, mereka sebenarnya mengalami lebih banyak masalah daripada yang pernah mereka alami sebelumnya. Hal ini terjadi pertama-tama karena mereka sebelumnya tidak pernah dengan sungguh-sungguh memerhatikan pikiran mereka untuk mengetahui kondisi pikiran itu sendiri; dan kedua, karena mendisiplinkan pikiran sesulit seseorang mengaduk kolam yang menggenang dengan sebuah tongkat, atau menusuk api yang menyala kecil dalam abu. Pikiran bagaikan gajah liar yang telah lama terbiasa berkeliaran dalam hutan keinginan, tidak siap untuk dijinakkan atau untuk diikat di pos latihan dengan tali kesadaran. Bagaimanapun, pada akhirnya ketekunan dan perhatian terus-menerus yang dilatih akan menang sehingga diperoleh buah-buah ketenangan.

Keseluruhan 40 objek ini merupakan meditasi jenis kedua dimana ketenangan didapatkan dari latihan yang kemudian digunakan untuk memunculkan kebijaksanaan. Untuk alasan inilah metode ini dikenal dengan “**ketenangan menuntun ke arah kebijaksanaan**” dan merupakan hal yang sangat penting di masa sekarang yang penuh gangguan ini. Untuk penjelasan penuh mengenai hal ini, disarankan membaca *Path of Purification*/Jalan Kesucian (terjemahan dari *Visuddhi-magga*), walaupun buku ajar yang hebat pun tidak dapat menggantikan hubungan langsung dengan seorang guru.

Nasihat Praktis untuk Meditator

Beralih dari aspek psikologis ke aspek praktis, meditasi untuk umat awam dapat dibagi menjadi dua kategori: Yang dilaksanakan dengan intensif dan yang dilaksanakan dengan menjalani kehidupan sehari-hari. Meditasi yang dipraktekkan dengan intensif juga terbagi dua: Meditasi harian dan praktek retret yang sesekali.

Meditasi Harian

Pertama sekali kita akan membahas meditasi harian yang intensif dilaksanakan, bila memungkinkan, setiap hari pada waktu yang sama. Seseorang harus menghindari praktek tersebut menjadi sebuah ritual dan dengan penuh sadar mengerti mengapa seseorang melaksanakannya. Saran-saran berikut mungkin dapat membantu.

Sebagai bahan pertimbangan, tempat meditasi sebaiknya cukup sunyi. Jika ada sebuah ruangan kecil yang dapat dipakai untuk tujuan ini maka lebih baik, dan dalam keadaan apapun lebih baik untuk bermeditasi sendiri, kecuali anggota keluarga yang lain juga ikut berlatih. Dimana berkaitan dengan hal yang terakhir ini harus dipastikan bahwa pikiran seseorang juga murni dalam hubungannya dengan yang lain. Jika tidak maka keserakahan, kebencian, dan pikiran-pikiran negatif lainnya akan merampas buah dari hasil meditasi.

Kesunyian juga diperoleh dengan bangun lebih pagi dari yang lain; dan waktu ini juga merupakan saat dimana pikiran jernih dan badan tidak lelah. Meditator yang tulus oleh karenanya juga memiliki jadwal, sebab ia tahu kapan bergantung pada waktu tidur untuk merasa segar kembali.

Setelah bangun dan mandi kemudian meditator sebaiknya duduk dalam pakaian longgar yang bersih di tempat meditasi. Meditator mungkin

memiliki altar kecil dengan simbol-simbol Buddha, namun ini tidaklah penting. Beberapa orang merasa bermanfaat untuk memulai meditasi dengan persembahan bunga, dupa dan lilin dengan penuh penghayatan ketika melakukannya. Sudah menjadi hal yang umum di negara-negara buddhis untuk memulai meditasi dengan memanjatkan dengan halus, "*Namo tassa bhagavato arahato samma sambuddhassa*," dengan Tisarana dan paritta. Jika meditator mengetahui syair Pali mengenai pemujaan Buddha, Dharma dan Sangha, maka dapat juga dipakai pada saat ini.[2]

Pendahuluan yang baik lainnya adalah perenungan tentang beberapa kebenaran Dharma, seperti yang disarankan di bawah ini :

> "Dengan kesempatan kelahiran manusia yang berharga ini, saya memiliki dua tanggung jawab dalam Dharma: manfaat bagi diri sendiri dan manfaat bagi yang lainnya. Semua makhluk lainnya, apakah itu manusia atau bukan manusia, tampak atau tidak tampak, besar atau kecil, jauh atau dekat, saya akan memperlakukan semua makhluk ini dengan kelemah-lembutan dan mengharapkan mereka semua hidup dengan damai. Semoga semua makhluk berbahagia... Semoga semua makhluk berbahagia... Semoga semua makhluk berbahagia...! Saya akan membantu mereka ketika mereka mengalami penderitaan dan berbahagia dengan mereka ketika mereka bahagia. Semoga saya juga mengembangkan ketenangan hati yang tidak terhingga, pikiran yang berada dalam keseimbangan sempurna yang tidak pernah terganggu!"

> "Dalam pencarian kesejahteraan makhluk lain, saya tidak akan melupakan perkembangan dari jalan Dharma. Semoga saya dengan sungguh-sungguh mengetahui bagaimana saya terbawa kesana-kemari dalam angin kamma (akibat buah-buah karma,-ed.), saya telah menderita kehidupan yang tidak terhingga dalam semua alam kehidupan! Saya harus mengarahkan pikiran saya untuk berpikir bagaimana pendek dan singkatnya hidup ini. Bagaimana pikiran

2 Lihat The Mirror of the Dhamma, WHEEL No. 54 a/b.

dan badan jasmani berubah, muncul dan tenggelam dari waktu ke waktu. Bagaimana baik pikiran maupun badan jasmani bukan milik saya, kedua-duanya bukan milik saya. Saya juga harus mengarahkan pikiran ini untuk berpikir bagaimana mengatasi masalah-masalah dalam hidup yang singkat ini. Telah dikuasai oleh kemelekatan dan kebodohan batin, saya harus menyadari bahwa kematian tidak dapat dihindari, bahwa usia tua dan penyakit adalah wajar. Saya harus melakukan usaha untuk menyadari kebaikan diri saya sendiri dan makhluk lain, yang mana oleh diri ini menyebutnya sebagai "aku" hanyalah suatu bentuk mentalitas dan materialitas yang rumit dimana tidak ada bentuk yang tinggal seperti jiwa atau diri itu ditemukan."

"Semoga saya melalui latihan ini mengalami pengertian tentang ketidakkekalan, masalah dan tanpa-aku (tanpa jiwa)! Semoga saya menjadi orang yang berada dalam Kekosongan[3]! Dan dengan menyadari kebenaran yang sempurna ini semoga saya menunjukkan jalannya kepada yang lain!"

Ketika duduk, kita harus memerhatikan bahwa tubuh tetap berada dalam posisi tegak, namun santai. Tubuh sebaiknya berada dalam kondisi tidak dipaksakan seperti kepala tunduk atau perut tertekan. Walapun posisi kaki bersila (seperti posisi bunga teratai) merupakan posisi terbaik ketika meditator duduk di alas yang cukup lembut, sebuah kursi dapat digunakan bagi orang yang tidak terbiasa atau tidak mampu duduk dalam posisi demikian. Duduk dalam posisi teratai atau setengah teratai akan dirasa lebih mudah jika bantal yang agak keras digunakan untuk menaikkan posisi duduk. Lutut akan cenderung menyentuh lantai dan tiga posisi (dua lutut dan pantat) duduk yang kokoh akan tercapai.

Seseorang sebaiknya duduk untuk jangka waktu yang sama setiap hari, sampai seseorang menjadi semakin mahir dalam mengontrol pikirannya dan orang tersebut merasa ingin memperpanjang latihan meditasinya. Metode yang sering digunakan untuk mengukur waktu meditasi adalah duduk selama jangka waktu tertentu seperti lamanya sebatang dupa

3 Kekosongan yang dimaksud di sini adalah tanpa terikat oleh nafsu atau egoisme. (-ed.)

terbakar habis. Tangan diletakkan di atas paha secara santai, mata dapat ditutup atau dibuka sedikit tergantung cara mana yang paling nyaman.

Metode yang digunakan untuk membantu konsentrasi pikiran ada banyak, dan dua jenis utama dalam meditasi klasik telah dibahas secara singkat dalam bagian sebelumnya. Metode lain yang membantu adalah pengulangan dari kata-kata atau kalimat dan dapat digabung dengan penggunaan sebuah tasbih. Jika meditator mempraktekkan kesadaran pernafasan, kata-kata seperti "*Buddho*" atau "*Araham*[4]" baik sekali jika digunakan untuk menenangkan pikiran. Suku kata pertama diucapkan dalam hati ketika menarik nafas dan berkonsentrasi pada suku kata yang kedua ketika menghembuskan nafas. Perhitungan nafas (sampai 10, tetapi pada umumnya tidak melewati angka ini untuk mencegah pikiran berkeliaran) dapat digunakan untuk membantu konsentrasi. Akan tetapi, bantuan seperti ini sebaiknya tidak digunakan ketika konsentrasi telah meningkat. Untuk meditasi yang memakai bantuan kalimat, sebuah tasbih dapat digunakan bersama-sama, dimana setiap pengulangan ditandai dengan satu biji tasbih.

Meditasi seseorang berjalan lancar jika pikiran seseorang semakin mencerap objek meditasi yang dipilih (semakin konsentrasi), tetapi kita tidak dapat mengasumsikan bahwa meditasi tidak berguna ketika pada waktu tertentu, cepat atau lambat, seseorang mengalami rasa kantuk atau kehilangan konsentrasi. Hambatan-hambatan ini harus diatasi; dan jika hambatan tersebut muncul, tidak dengan rasa jengkel atau sedih, tetapi dengan penuh kesadaran untuk mengamati sehingga hambatan tersebut dapat diatasi. Untuk berhasil, ketekunan dan kekonsistenan usaha yang tinggi sangat diperlukan.

Waktu meditasi mungkin dekat dengan pembacaan paritta, dimana pada umumnya, kesejahteraan makhluk lain dan penyaluran kebajikan dilakukan untuk mereka. Paritta asli berbahasa Pali atau terjemahan dari Metta Sutta (*Discourse on Loving-kindness*[5]) dapat dibacakan pada kesempatan ini, dan dapat dengan mudah diingat karena tidak terlalu

4 Dalam tradisi Mahayana kata yang bisa diucapkan sebagai pengganti adalah "Omitofo", "Om Mani Padme Hum" atau yang lainnya. (-ed.)

5 Lihat The Practice of Loving-kindness (Metta), trans. Ñanamoli, WHEEL No. 7.

panjang. Oleh karena ada beraneka ragam cara untuk membacanya, maka akan sangat bermanfaat jika kita dapat memperoleh rekaman mengenai bait-bait parita yang ingin dipelajari yang direkam oleh para bhikkhu.

Ketika kita membicarakan tentang pembacaan parita, akan sangat berguna untuk mengetahui sedikit khotbah Sang Buddha dalam salah satu bahasa klasik buddhis, dan memakainya untuk mengontrol pikiran ketika pada saat tertentu sangat sulit untuk berkonsentrasi. Pada saat tersebut, meditator tidak perlu merasa tertekan tetapi dapat terus duduk dan memanjatkan parita dalam hati. Hal inilah yang dilakukan oleh para bhikkhu dua kali sehari sebagai bagian pengembangan mental mereka, dan sangat berguna untuk menumbuhkan pendekatan yang lebih religius sebagai penyeimbang dari karakter intelektual. Metode lain yang berguna untuk menghindari kehilangan konsentrasi adalah latihan berjalan yang dapat dilakukan pada setiap bagian rumah atau di taman yang sunyi. Sebanyak 20 atau 30 langkah sudah mencukupi dimana untuk jumlah yang lebih dari itu pikiran akan cenderung berkeliaran dan jika lebih pendek maka akan lebih banyak mengalami kesulitan konsentrasi. Kecepatan langkah diatur agar sealamiah mungkin, dengan tangan berada di samping, dan lengan berada di depan tubuh secara santai. Pada akhir langkah, meditator sebaiknya berputar searah jarum jam[6].

Mungkin ada beberapa istilah dalam kebaktian keagamaan yang akan sangat berguna dalam praktek meditasi. Berlindung kepada Tiratana (Tiga Mestika) dan pengertian terhadap Tiga Mestika sangat erat kaitannya dengan meditasi. Seorang umat Buddha yang sangat taat, yang melaksanakan Dharma dalam seluruh kehidupannya, tidak akan menghadapi kesulitan yang tidak mungkin diatasi dalam melaksanakan praktek meditasi. Kesulitan apapun yang dia temui, akan dilalui dengan penuh ketaatan. Dia siap untuk jalan yang panjang dan berat karena dia menyadari bahwa dia telah membuatnya demikian. Jika dia menyadari jalannya terhambat, meditasinya sulit berkembang dan tanpa guru, dia tidak akan goyah atau gagal dalam perjalanan tersebut. Dia berpikir,

6 Tradisi "menjaga sisi kanan di depan" pada orang yang dihormati dan objek memiliki basis psikologis. Perhatikan juga di bahasa Inggris right (untuk sisi) dan right (baik, benar).

“Sekarang saya sedang mengalami buah dari karma-karma saya terdahulu.” Dan dia ingat sabda terakhir Sang Buddha: “Setiap gabungan dari materi akan mengalami perpisahan. Dengan penuh kesadaran, berjuanglah terus.” Seluruh kesulitan adalah gabungan dari materi dan suatu saat akan berubah; sedangkan banyak hal dapat dilakukan dengan kesadaran, semangat dan ketaatan.

Jika seseorang tidak terlalu capek setelah kerja dan ada kesempatan di malam hari, maka praktek meditasi dapat kembali dilaksanakan. Dalam keadaan apapun, merupakan sebuah praktek yang bijaksana untuk berlatih meditasi sebelum tidur, walaupun hanya untuk beberapa menit, untuk mensucikan pikiran sebelum tidur. Seseorang dapat mempertimbangkan: “Ketika saya berbaring di sana tidak ada kepastian bahwa saya akan kembali bangun.” Oleh karena itu dapat juga dikatakan sebagai tidur untuk mati, dan ini merupakan cerminan yang baik untuk mengembangkan bentuk pikiran yang bermanfaat dan menghilangkan bentuk nafsu pikiran yang tidak bermanfaat lainnya. Jika seseorang mempraktekkan “tidur untuk mati”, hal ini merupakan persiapan yang sangat baik untuk peristiwa yang sebenarnya, yang dipastikan akan terjadi pada waktu tertentu di masa depan. Hal ini bahkan dapat mengembangkan kondisi yang baik bagi timbulnya pengertian memperkenankan seseorang “untuk meninggal”, melepaskan keinginan akan sesuatu yang bukan merupakan milik orang tersebut yaitu pikiran dan badan jasmani. Pada waktu ini juga, sepenggal kata atau kalimat Dharma juga dapat dipanjatkan, diulang terus-menerus sampai jatuh tidur. Dengan jalan ini, seseorang mengakhiri dan memulai hari dengan mempraktekkan ajaran Sang Buddha. Hal apa yang dapat lebih baik daripada hari yang dipenuhi dengan ketaatan ?

Retret

Mengenai bagian kedua dari latihan yang lebih intensif, yaitu ketika menjalani retret, banyak hal akan bergantung pada fasilitas yang tersedia bagi peserta yang paling membutuhkannya. Sekarang ada beberapa tempat dimana petunjuk meditasi dapat diperoleh. Hal yang paling penting adalah berusaha untuk bertemu langsung dengan guru meditasi (buku dapat digunakan sebagai panduan pada tahap-tahap awal, namun seorang guru pun akan kurang memadai dalam beberapa aspek di

tahap selanjutnya). Setelah kondisi ini terpenuhi, hanya satu hal lagi yang perlu: Seseorang harus berusaha dengan tekun untuk berlatih dan melaksanakan ajaran-ajaran gurunya. Jika dua kondisi ini terpenuhi, maka orang tersebut akan menjadi manusia yang paling beruntung.

Banyak orang yang tidak memiliki kesempatan memiliki guru dan mungkin lebih tertarik untuk menjalani periode meditasi sendiri di tempat yang tenang di pedesaan. Hal ini hanya boleh dijalankan apabila seseorang telah mengembangkan kekuatan kesadaran yang baik. Jika tidak, maka hal yang sebenarnya dimaksudkan untuk mengembangkan meditasi akan menjadi waktu yang tidak bermanfaat, yang mungkin ditandai dengan meningkatnya tingkat kekotoran batin.

Kehidupan Sehari-hari

Seperti praktek meditasi lainnya yang dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari, walaupun hal ini telah banyak ditulis, beberapa pernyataan berikut dapat menjadi panduan. Pertama-tama, seseorang sebaiknya tidak membohongi diri sendiri mengenai konsentrasi pikiran. Tidak ada gunanya berpura-pura kepada diri sendiri maupun orang lain bahwa kehidupan sehari-hari anda adalah meditasi— kecuali tentu saja anda telah memiliki kemampuan konsentrasi yang tinggi. Hanya praktisi yang berdedikasi, seperti meditator yang telah menjalani masa bertahun-tahun dengan disiplin biara, yang dapat benar-benar menyatakan kehidupan sehari-hari adalah meditasi; dan orang seperti ini sangat tidak mungkin untuk mengatakan ini kepada orang lain. Menghindari rasa bangga untuk mengubah keadaan yang sebenarnya dari kondisi pikiran, kita harus berpegang pada kebenaran dan mengakui kelemahan diri sendiri. Hal ini telah merupakan sebuah langkah besar untuk maju. Seorang awam yang berpikir bahwa dirinya telah menjadi seorang arahat, telah menghalangi semua proses perkembangan yang sesungguhnya; sementara orang yang jujur setidaknya telah memiliki kebijaksanaan untuk tetap rendah hati.

Banyak hal yang dapat dicapai dengan kesadaran, dimana tanpanya tidak ada peluang untuk meditasi di kehidupan sehari-hari. Bagaimana peristiwa yang biasa dialami dapat dibuat dalam meditasi? Kesadaran dapat didefinisikan dengan memiliki kesadaran terhadap peristiwa

yang sedang dialami (tahu apa yang sedang dilakukan). Pada awalnya, diperlukan usaha yang keras untuk tetap sadar atas perbuatan yang sedang dialami, dimana kita juga tidak dapat berpura-pura bahwa usaha tersebut bukan merupakan hal yang menyenangkan. Untuk melarikan diri dari pekerjaan dan situasi yang membosankan atau tidak menyenangkan, kita cenderung mengalihkan pikiran ke dunia fantasi, harapan atau memori, dimana hal tersebut merupakan pelarian yang menyesatkan dalam masa sekarang, masa depan atau masa lalu. Akan tetapi untuk seseorang yang sangat berkeinginan untuk memahami dirinya sendiri, tidak satupun dari hal tersebut yang bermanfaat karena hanyalah merupakan angan-angan yang dipenuhi rasa takut, nafsu atau ketidaktahuan. Ketika menjalani praktek meditasi yang ketat, kesadaran akan mengikuti seluruh perjalanan pikiran; pikiran sebaiknya secara terus-menerus tertuju pada pekerjaan yang sedang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang sebaiknya tidak “mengirim” pikirannya ke mana-mana, baik ke dunia mimpi maupun masa lalu atau masa depan.

Sang Buddha membandingkan periode waktu ini sebagai berikut :

> “Masa lalu seper*ti sebuah mimpi,*
> *Masa depan seperti sebuah khayalan,*
> *Dimana masa s*ekarang seperti awan.”

Ungkapan tersebut mungkin bermanfaat ketika pikiran berkeliaran di antara mimpi-mimpi, khayalan dan awan, semuanya tidak nyata, walaupun masa sekarang, seperti awan-awan di langit, hanyalah merupakan aspek waktu jika dibandingkan dengan kebenaran yang lebih tinggi. Seseorang juga dapat mempertimbangkan meditasi sebagai latihan kesadaran yang menjaga pikiran selalu berada “di dalam” tubuh ini, yang selalu fokus pada beberapa bagiannya. Tentu saja hanya meditator yang paling tulus, yang mengetahui keuntungannya yang lebih besar daripada segala kesenangan yang ditawarkan dunia. Meditator yang tulus akan tertarik untuk bermeditasi dengan cara seperti ini, karena tidak hanya memotong kemelekatan keinginan terhadap objek-objek luar tetapi juga kemelekatan keinginan bermain dengan pikiran yang menyenangkan atau menarik minat.

Tentu saja, dengan pekerjaan yang sangat menarik, jalan kesadaran adalah satu-satunya jalan untuk mengubah hari seseorang menjadi hal yang berharga. Hari-hari berlalu dan membawa kita lebih dekat dengan kematian dan kelahiran kembali yang tidak diketahui, ketika saat ini kita memiliki kesempatan untuk mempraktekkan Dharma. Daripada bereaksi dengan keengganan atau fantasi yang menyesatkan ke sesuatu yang tidak kita suka (atau dalam keadaan lainnya memanjakan keserakahan kita), Jalan Kesadaran terdiri dari Praktek Jalan Tengah yang melampaui pola atau reaksi primitif tersebut. Tidak ada manfaatnya untuk dipengaruhi baik oleh keserakahan maupun kebencian, atau didominasi oleh khayalan. Hanya kesadaran yang menunjukkan jalan melampaui hal tersebut.

Menuntun pikiran terus-menerus dan melepaskannya dari cengkeraman adalah praktek dasar dalam kehidupan sehar-hari. Kita dapat mengambil manfaat dari waktu luang dalam pekerjaan seperti ketika kita menunggu untuk melakukan sesuatu yang akan dikerjakan, menunggu seseorang, menunggu bus atau kereta api, atau kapan pun ketika kita sendirian selama beberapa menit. Merupakan hal yang lebih bermanfaat untuk "menarik mundur diri sendiri" daripada membuka koran sebagai pengalih perhatian, membuka *handphone*, atau bergosip dengan orang lain. Melakukan hal-hal seperti melepaskan perhatian terhadap objek-objek luar, sadar terhadap pernapasan, atau pengulangan beberapa bait Dharma, atau kata-kata khusus seperti "Buddho" atau "Arahat" sampai kita siap lagi untuk bekerja. Memerhatikan ke dalam diri sesering mungkin akan sangat bermanfaat, memperkuat praktek duduk pada gilirannya akan memperkuat kemampuan untuk beralih ke dalam diri.

Sadar akan pernapasan pada khususnya bermanfaat sebagai sebuah metode konsentrasi untuk digunakan pada saat perjalanan dan selama waktu menunggu bus atau kereta api. Untuk apa merasa cemas atau tidak sabar? Praktekkanlah pernapasan dengan sadar pada saat tersebut, karena akan menenangkan kondisi pikiran yang bergejolak dan pergerakan tubuh yang gelisah. Kita tidak perlu menatap ke jendela dengan tatapan kosong dalam perjalanan! Mengapa menjadi budak dari "dominasi mata" ketika sebuah praktek kecil yang bermanfaat dapat menggantikannya? Kita tidak perlu mendengarkan percakapan kosong

dari orang lain, jadi mengapa menjadi budak dari "dominasi telinga"? Kita tidak dapat menutup telinga, tetapi setiap orang dapat menarik perhatian dalam tingkatan tertentu ketika mempraktekkan kesadaran.

Kesadaranlah yang juga membantu konsentrasi terhadap perhatian yang berlawanan. Nafsu birahi, sebagai contoh, akan hilang dengan segera dengan memikirkan sebuah mayat yang membusuk. Penampilan gadis cantik (atau pemuda tampan) akan tampak menggelikan jika dipikirkan bahwa nenek dan kakek yang sama-sama tua tidak pernah menarik perhatian yang dipenuhi nafsu birahi. Hanya ketika seseorang memerhatikan bagaimana nafsu membakar orang yang terjebak di dalamnya, maka hanya pada saat itulah ia merasa hal tersebut patut ditinggalkan.

Serupa dengan itu, nafsu makan yang berlebihan, bahkan dalam bentuk yang halus, dapat dihilangkan dengan mempertimbangkan proses mencerna makanan dalam tubuh. Makanan yang telah dikunyah terlihat kurang dapat diterima ketika makanan yang sama belum tercampur dengan air liur ketika sebelumnya terhidang di atas meja. Muntahan juga merupakan hal yang sama dalam proses perubahan tetapi tidak segera memunculkan keserakahan. Bahkan tinja yang berada di atas piring emas tidak menarik—namun itulah yang tersisa dari makanan yang sangat diinginkan! Pada saat seseorang memikirkan makanan dalam tiga tahap tersebut, keserakahan akan hilang dan kita hanya mengonsumsi makanan sebagai obat untuk mempertahankan tubuh.

Kesadaran juga berperan ketika pikiran menjadi waspada dan sadar ketika kita berada dalam kondisi marah untuk mengalihkan pikiran ke suatu objek atau orang lain. Kesadaranlah yang memperingatkan seseorang akan situasi yang muncul ketika kemarahan timbul, dan memungkinkan untuk berbalik dan berada dalam perasaan tenang atau ketika Sifat-sifat Luhur berkembang dengan baik dalam persahabatan.

Ketika rasa iri hati muncul, kesadaran pikiran memberikan peringatan kepada kita bahwa "iri hati telah muncul", dan jika usaha untuk memunculkan rasa bahagia atas kebahagiaan orang lain gagal,

kesadaranlah yang membantu kita untuk tetap tenang, atau ketika semuanya gagal, membantu mengalihkan perhatian ke objek lain.

Sang Buddha berkata,

"Saya nyatakan kesadaran berguna dimana saja."

Akibat sosial dari meditasi telah dipaparkan dengan jelas sebelumnya. Bagi orang yang memiliki pandangan aneh bahwa Buddhisme adalah sebuah agama isolasi meditasi, yang tidak menawarkan manfaat sosial kepada masyarakat, sebaiknya mengerti bahwa seorang umat Buddha percaya bahwa masyarakat hanya dapat berubah menjadi lebih baik dan dalam tingkatan yang lebih permanen dengan mulai dari diri sendiri. Masyarakat yang ideal menurut umat Buddha dicerminkan melalui ajaran-ajaran penting yang disampaikan Sang Buddha kepada umat awam dan di dalamnya perkembangan dari individu selalu ditekankan sebagai unsur yang sangat diperlukan. Keuntungan dari masyarakat yang sebagian besar anggotanya berada dalam kedamaian akan sulit untuk merasa tertekan. Perkembangan kebijaksanaan dan welas asih oleh satu orang memiliki pengaruh meringankan materialisme di sekitarnya. Panggilan umat Buddha adalah pertama-tama meraih kedamaian dalam pikirannya dimana akan mengikuti dengan sendirinya kedamaian dunia. Mencoba untuk memperoleh kedamaian dengan jalan yang sebaliknya tidak pernah praktis maupun menghasilkan kedamaian yang bertahan lama karena akar dari keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin masih tertanam dalam pikiran manusia. Tidak praktis? Hanya bagi yang tidak berlatih. Hanya bagi mereka yang mempraktekkan pengembangan kesadaran yang mengetahui bagaimana hal tersebut membantu menyelesaikan berbagai permasalahan kehidupan.

Walaupun sekarang banyak perjalanan ke tempat yang terpencil dan menarik dilaksanakan dengan mudah, jalan untuk menuju *Nibbana* masih memerlukan perjuangan. Akan tetapi, ketika jalan tersebut kadang-kadang berat, dengan kesadaran sebagai satu-satunya cahaya petunjuk, setidaknya dari refleksi seseorang mengetahui bahwa tujuan tersebut adalah mulia dan berharga, tidak hanya bagi diri sendri, tetapi juga bagi pihak lainnya.

Sifat-sifat Luhur (*Brahma-vihara*) dan Kesempurnaannya

Jalan untuk mencapai tujuan tersebut melewati sifat yang disebut Sifat-sifat Luhur [7], dimana kita melatih batin kita yang terdalam dari hal-hal yang tidak mulia ke jalan mulia Dharma. Seperti yang telah ditekankan di atas, tujuan dari kehidupan setiap makhluk adalah untuk mencapai kondisi yang membahagiakan. Oleh karena itu, seseorang harus bertindak sehingga kebahagiaan akan lahir dari perbuatan seseorang. Seseorang harus memperlakukan orang lain seperti mereka memperlakukan diri mereka sendiri karena setiap makhluk hidup menyayangi diri mereka dan mengharapkan kesejahteraan dan kebahagiaan. Seseorang tidak dapat mengharapkan untuk memiliki kebahagiaan yang muncul dengan sendirinya. Seseorang juga tidak dapat mengharapkan kebahagiaan yang diperoleh dengan memperlakukan makhluk lain dengan tindakan yang buruk. Setiap makhluk berharap akan kehidupan dan takut akan kematian. Hal ini adalah sebuah kenyataan baik pada kita sendiri maupun pada orang lain.

Hanya seseorang yang terus-menerus menuju kehidupan yang lurus dan berwelas asih yang menghargai dirinya sendiri yang akan membawa keuntungan maupun kebahagiaan yang sangat besar.

Perbuatan baik tergantung pada pikiran yang terlatih dengan baik yang dengan bertahap telah terbebas dari cengkeraman keserakahan, kebencian dan kebodohan batin. Untuk menghargai orang lain seperti kita menghargai diri sendiri lebih mudah untuk diucapkan daripada dilakukan. Merupakan keunggulan khusus dari ajaran Sang Buddha untuk selalu menunjukkan **bagaimana** sebuah metode dapat diubah menjadi pengalaman, yaitu metode pelatihan pikiran sifat-sifat luhur. Ketika kita

---

7 Lihat Nyanaponika, The Four Sublime States, WHEEL No. 6 pada situs www.accesstoinsight.org (Terjemahan, Empat Keadaan-Batin Luhur, Perenungan terhadap Cinta Kasih, Welas Asih, Turut Berbahagia dan Keseimbangan Batin, terbitan Insight Vidyasena Production Juli 2006. Versi e-book dalam bentuk file pdf dapat di download melalui www.dhammacitta.org –ed.)

menyebut "pikiran", kata ini sebaiknya tidak diartikan dalam makna yang sempit dari proses intelektual, tetapi lebih kepada melibatkan seluruh pikiran-dan-perasaan, intelektual dan emosi.

Ada empat kondisi dari sifat-sifat luhur: cinta kasih, welas asih, simpati dan keseimbangan batin. Kondisi ini, terutama yang pertama, sangat populer dalam meditasi di negara-negara buddhis. Berikutnya akan disajikan penjelasan singkat dari masing-masing sifat luhur.

Cinta kasih (*metta*) adalah cinta yang tidak egois yang dapat diperluas kepada siapa saja. Hal ini menjadi mudah ketika seseorang telah mencapai pencerapan (konsentrasi) meditatif, ketika kualitas cinta kasih telah menjadi bagian integral dari karakter seseorang. Dalam kondisi normal, orang-orang hanya "mencintai" sedikit orang dimana mereka terikat, terutama pada ikatan keluarga dan lainnya. Demikian juga cinta dengan kemelekatan sensual, cinta yang terbatas dan segala sesuatu yang diluar cinta yang diabaikan atau tidak disukai. Cinta sensual tidak hanya berhubungan dengan kemelekatan (keserakahan), tetapi juga kebencian dan kebodohan batin sehingga orang akan membayar dengan mahal jika terikat dengan cinta ini. Cinta tanpa kemelekatan sangat sedikit dipercayai oleh banyak orang, tetapi cinta sejenis ini lebih unggul jika dibandingkan dengan yang pertama; tanpa terikat dengan kemelekatan cinta, cinta kita dapat menjadi tidak terbatas dan tidak dibatasi dengan kelompok makhluk tertentu. Karena cinta kasih tidak terbatas, tidak meninggalkan sesuatu di luarnya, sehingga tidak ada tiga akar kejahatan (kebencian, keserakahan dan kebodohan batin) yang terkait dengannya.

Cinta kasih dapat dikembangkan dengan bertahap dalam periode meditasi seseorang setiap hari, **tetapi untuk menjadikannya efektif** hal tersebut harus diperlihatkan dalam kehidupan sehari-hari. Cinta kasih membuat hidup semakin mudah dengan mengubah orang yang sebelumnya tidak kita sukai (benci pada awalnya), orang yang tidak kita pedulikan dan ketika praktek seseorang menjadi semakin kuat, akan dapat menjadi objek untuk mengembangkan cinta kasih. Cinta kasih merupakan obat dari Sang Buddha untuk penyakit kebencian dan ketidaksukaan.

Akhirnya, seseorang diperingatkan bahwa cinta kasih memiliki dua musuh: yang "dekat" adalah kemelekatan sensual, sering salah disebut dengan "cinta", sedangkan musuh yang "jauh" dalam perkembangannya adalah kebencian. Dalam mengembangkan cinta kasih seseorang harus waspada terhadap dua hal ini.

Welas asih (*karuna*) adalah memerhatikan penderitaan dari makhluk lain di dunia. Welas asih mengatasi pengabaian yang muncul dari keadaan menderita makhluk hidup, manusia atau sebaliknya. Dengan demikian, welas asih harus tercermin dalam kehidupan seseorang dengan kerelaan untuk ke luar untuk memberikan bantuan ketika memungkinkan, dan untuk menolong mereka yang kesusahan. Merupakan keunggulan dalam menurunkan keangkuhan seseorang dengan mengerti penderitaan yang lain. Welas asih merupakan obat Sang Buddha untuk kekejaman, karena bagaimana seseorang dapat melukai yang lain ketika ia telah melihat banyaknya penderitaan yang dialami orang tersebut? Welas asih juga memiliki dua musuh: yang "dekat" adalah rasa duka semata; sedangkan musuh yang "jauh" adalah kekejaman.

Simpati (*mudita*) adalah turut berbahagia dengan yang lain untuk kesuksesan, pencapaian, dan kebahagiaan mereka. Simpati mengatasi sikap tidak ikhlas kepada yang lain dan iri hati yang mungkin timbul ketika mendengar kebahagiaan seseorang. Welas asih harus ditunjukkan dalam kehidupan seseorang sebagai kebahagiaan yang spontan ketika kita mengetahui bahwa orang lain memperoleh sesuatu atau yang lainnya, seperti material atau nonmaterial. Simpati mempunyai keunggulan dalam membuat seseorang berbesar hati kepada orang lain dan menghindari kerahasiaan. Seseorang yang mengembangkan simpati menarik banyak teman yang setia kepadanya dan dengan mereka dia hidup dalam keharmonisan. Simpati merupakan obat Sang Buddha untuk cemburu dan iri hati, yang dapat ditekan oleh simpati dengan penuh. Dua musuh simpati adalah kesenangan pribadi yang mencerminkan keuntungan pribadi semata—ini adalah musuh yang "dekat", sedangkan yang "jauh" adalah penghindaran atau kebosanan terhadap simpati ini.

Keseimbangan batin (*upekkha*) perlu dikembangkan ketika berhubungan dengan situasi dimana seseorang sebaiknya mengakui bahwa sesuatu itu berada di luar kekuatannya untuk mengubahnya. Keseimbangan batin mengatasi kekhawatiran dan gangguan yang tidak bermanfaat dalam masalah yang tidak berhubungan dengan seseorang atau yang tidak dapat diubah oleh seseorang. Kondisi ini tercermin dalam kehidupan seseorang dengan kemampuan untuk mengatasi persoalan sulit dengan ketenangan dan kedamaian pikiran. Keuntungan yang dapat diperhatikan dari pengembangan hal ini adalah dengan mengubah kehidupan seseorang menjadi lebih sederhana dengan melepaskan diri dari kegiatan yang tidak bermanfaat. Keseimbangan batin merupakan obat Sang Buddha untuk gangguan dan kecemasan, dan musuhnya adalah pengabaian semata sebagai musuh yang "dekat"; sedangkan keserakahan dan pasangannya rasa sebal terhadap seseorang sebagai musuh "jauh".

Pikiran yang terlaksana dengan baik dan terlatih dalam empat sifat luhur ini akan memperoleh banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari.

Tiga penyempurnaan (*parami*) atau kualitas yang dipraktekkan oleh banyak umat Buddha yang mengharapkan penerangan juga dijabarkan di sini, karena mereka juga memiliki hubungan yang erat dengan praktek meditasi.

Kesabaran dan Kesempurnaannya (*Khanti-parami*)

Kesabaran adalah sifat mulia yang banyak dihargai dalam naskah-naskah buddhis. Sifat tersebut dapat dikembangkan dengan mudah hanya jika ketidaktenangan dan kebencian telah diatasi dalam pikiran yang dapat dilakukan dengan praktek meditasi. Ketidakkekalan, yang mempunyai kecenderungan untuk membuat seseorang terburu-buru dan dengan demikian kehilangan banyak kesempatan baik, merupakan hasil dari ketidakmampuan untuk duduk diam dan membiarkan hal-hal baik dengan sendirinya— dimana kadang-kadang tidak diperlukan campur tangan kita. Orang yang sabar akan memperoleh lebih banyak buah yang jatuh ke pangkuannya sedangkan orang yang kesana-kemari (tidak sabar) akan melewatkannya. Salah satunya adalah pikiran yang tenang karena ketidaksabaran mengacaukan pikiran dan membawa kegelisahan-penyakit di dunia bisnis modern.

Kesabaran dengan sendirinya bertahan— ini adalah kualitas yang membuatnya sangat berharga dalam latihan pikiran dan terutama dalam meditasi. Tidak baik untuk mengharapkan penerangan seketika setelah latihan lima menit. Kopi dapat instan, namun bukan demikian halnya dengan meditasi, dan hanya hal negatif yang akan datang jika mencoba untuk terburu-buru. Dalam waktu yang lama, sampah telah terakumulasi, gundukan penolakan mental yang besar sekali, dan ketika seseorang datang pertama sekali dengan sendok teh yang sangat kecil dan mulai memindahkannya, seberapa cepat kita harap sampah tersebut untuk hilang? Kesabaran adalah jawabannya, dan juga semangat yang telah didedikasikan. Meditator yang sabar benar-benar memperoleh manfaat yang bertahan lama; pencari “metode cepat” atau “pencerahan seketika” akan terhalang dengan sikapnya sendiri berupa kekecewaan yang panjang.

Jelas sekali bahwa akan menjadi jelas kepada siapapun yang mempelajari Dharma, bahwa ajaran ini bukan bagi orang yang tidak sabar. Seorang buddhis dapat memandang kehidupannya yang sekarang sebagai waktu yang singkat, yaitu sekitar delapan puluh tahun dan yang paling terakhir dari sekian banyak kehidupan. Dengan kondisi pikiran seperti ini dia bertekad untuk mengerjakan sebanyak mungkin hal yang bermanfaat untuk penerangan sempurna. Akan tetapi, dia tidak boleh mengganggap remeh kemampuannya; dia dengan tenang dan sabar hidup berdasarkan Dharma dari hari ke hari. Terburu-buru untuk mencapai penerangan (atau seperti yang dipikirkan orang tersebut), seperti kerbau di toko porselin, tidak akan membawanya lebih jauh kecuali orang tersebut adalah karakter yang sangat luar biasa dan yang paling penting adalah ia setia kepada guru meditasi yang sangat ahli.

Dengan kesabaran, seseorang tidak akan melukai diri sendiri. Ia akan menjalani langkah dengan hati-hati sepanjang jalan. Kita mengetahui bahwa Bodhisatta (calon Buddha) sadar akan hal ini, dan beliau melatih pikirannya dengan kesempurnaan ini sehingga pikirannya tidak akan terganggu dengan kejadian yang tidak diharapkan di dunia ini. Dia memutuskan bahwa dia akan sabar dengan kondisi eksternal (kondisi luar yang mengganggu)— tidak kesal ketika matahari terlalu panas atau cuaca terlalu dingin. Tidak terganggu ketika makhluk lain menyerang tubuhnya seperti serangga dan nyamuk. Dia juga tidak akan terganggu ketika orang lain mengucapkan kata kasar, berbohong atau menghinanya, baik secara langsung maupun tidak langsung. Kesabarannya tidak akan habis walaupun tubuhnya mengalami siksaan, hantaman tongkat dan batu, atau bahkan dengan kematian itu sendiri; dia akan menjalaninya dengan tegar, tidak ragu-ragu akan kesabarannya. Bhikkhu juga diharapkan untuk berlatih dengan cara tersebut.

Dalam tradisi buddhis, kesempurnaan kesabaran lebih dikenal daripada yang lainnya. Hal ini disebabkan Cerita Kelahiran yang cukup luar biasa dalam menggambarkannya. Cerita Kelahiran Khantivadi (Guru Kesabaran)[8] sebaiknya dibaca berulang kali dan menjadikannya sebagai objek cerminan yang dalam dan berulang. Hanya seseorang yang sangat

8 Jataka No. 33, see translation issued by the Pali Text Society.

terhormat, dalam hal ini Gotama yang dalam kehidupan sebelumnya, ketika beliau dikenal sebagai Rishi pengajar-kesabaran yang dengan lembut menasehati bangsawan yang marah dan mabuk. Kehormatan yang dimiliki Bodhisatta, ketahanan yang tegar dan kelembutan diperlukan oleh siapapun yang mencoba meraih tujuan dari penerangan sempurna.

SEMANGAT DAN KESEMPURNAANNYA (*Viriya-parami*)

Seperti penerangan sempurna yang tidak terbayangkan kecuali oleh seseorang yang memiliki kesabaran, begitu juga penerangan tersebut tidak dapat tercapai tanpa adanya usaha. Dharma tidak pernah menyarankan doktrin fatalisme dan buddhis yang sesungguhnya tidak pernah berpikir bahwa sebuah peristiwa telah ditetapkan dengan pasti atau telah ditentukan. Fatalisme yang demikian dilawan dengan kesadaran dan semangat itu sendiri. Penyempurnaan ini adalah bagian dari yang sebelumnya (kesabaran) dan diseimbangkan dengan latihan. Keduanya menjamin bahwa umat buddhis yang ikhlas tidaklah dengan pasif menerima apa yang seharusnya dia lawan dan menyerang gangguan baik dari diri sendiri maupun dari luar. Ia seharusnya memiliki kesabaran.

Yang perlu diingat adalah bahwa di dalam dunia buddhis dapat ditemukan sejumlah "metode" yang menjanjikan seluruh kekayaan Dharma dalam waktu yang singkat. Seseorang mendengar kalimat seperti, "Apa manfaat dari buku-buku dan belajar?" Atau bahkan, "Pengembangan ketenangan adalah pembuangan waktu! Seseorang hanya perlu mengembangkan kesadaran diri." Pendekatan yang tidak seimbang tersebut tidak mencerminkan kebijaksanaan Sang Buddha, yang mengajarkan waktu dan pentingnya perkembangan pikiran yang **seimbang**. Buku dan pengajarannya berguna bagi beberapa orang yang ingin mendapatkan latar belakang yang baik dari apa yang sebenarnya dikatakan Sang Buddha sebelum menjalani latihan yang intensif.

Dalam pernyataan lainnya, tidak ada pengertian yang sesungguhnya (hanya ide yang menyesatkan) yang akan muncul dari orang yang pikirannya tidak pernah mengalami ketenangan. Pandangan demikian, yang pada umumnya didasarkan pada pengalaman khusus dari "guru" yang mengajarkannya akan menyesatkan banyak orang karena

kemelekatan terhadap hasil yang cepat dan didampingi dengan ketidaksukaan terhadap kerja keras akan mudah muncul. Harus ada kesabaran untuk menerima kondisi yang dibutuhkan untuk kesukesan meditasi (seperti yang telah dijelaskan) dan hasil dari kegagalan tersebut adalah penyimpangan dari Jalan Utama. Meditator mengaplikasikan pada dirinya sendiri dengan ketetapan bahwa tugas apapun itu dan pada akhirnya tidak merasa letih sama sekali tetapi dengan segera mengambil tujuan baru.

Hal yang menarik adalah bahwa ada dua jenis keletihan: yang berkaitan dengan keletihan fisik; dan yang lainnya adalah yang dipicu oleh mental dan melibatkan sebab-sebab negatif seperti kemalasan dan kelambanan. Ketika hal yang pertama muncul sudah tentu tidak dapat dihindari, kondisi yang terakhir hanya muncul jika akar kejahatan dari kegelapan batin (atau kebodohan batin) berkuasa di pikiran. Hal ini terjadi ketika ada situasi yang tidak menyenangkan kepada "aku" tidak diinginkan dan "aku" ingin lari dari hal tersebut. Orang mengeluh ketika menjadi sangat letih pada saat duduk dalam meditasi intensif, jika dibandingkan ketika mereka membaca bacaan yang cukup berat. Ketika diri merasa terancam dengan peristiwa yang terlihat dengan sendirinya, kemudian diri ini —yang berakar dalam ketidaktahuan— mengeluarkan kabut tebal kelambanan yang muncul dari kegelapan batin. Sebaliknya, banyak orang yang telah lama mempraktekkan meditasi menyatakan bahwa mereka tidak memerlukan tidur sebanyak yang sebelumnya mereka perlukan. Hal tersebut seperti ketika semangat menjadi kesempurnaan seperti yang dipraktekkan Bodhisatta sebagai sesuatu yang cukup alami dan tanpa paksaan.

Kesempurnaan ini digambarkan dengan cerita dari pemimpin yang menyelamatkan para pedagang, pria dan binatang yang dipercayakan padanya dengan tindakan yang penuh semangat. Ketika yang lainnya telah menyerah pada kematian karena pemimpin mengambil jalan yang salah di padang pasir dan semua persediaan telah habis, pemimpin mereka memaksa mereka untuk menggali mencari air yang ia temukan. Dengan jalan ini, dalam kehidupan Gotama sebelumnya sebagai pemimpin tersebut, beliau tidak hanya berbuat demi hidupnya sendiri tetapi juga

bagi kesejahteraan yang lain. Para bhikkhu juga dihubungkan sebagai "pemimpin" di beberapa tempat dalam naskah Pali, menunjukkan bahwa tidak hanya Sang Buddha atau Bodhisatta yang dapat membimbing yang lain. Jika kita melakukan latihan kita dengan penuh semangat maka kita juga akan memiliki semangat untuk kemajuan makhluk lain. Banyak cerita lainnya yang dapat ditemukan di kalangan buddhis yang menunjukkan seberapa pentingnya semangat, dimana ketekunan dan ketetapan hati berasal untuk melihat kebenaran yang sesungguhnya, Nibbana.

Konsentrasi dan Kesempurnaannya (*Samadhi-parami*)

Harus kita ingat bahwa arti dari kata ini berpadanan dengan istilah-istilah khusus seperti perkembangan pikiran/mental (*bhavana*), pencerapan (*jhana*), pengertian/penerangan (*vipassana*), satu tujuan (*ekaggata*) dan latihan meditasi (*kammatthana*). Kita sekarang dapat menyelidiki apa yang membentuk konsentrasi yang tersempurnakan. Apa yang menandai latihan yang baik dalam buddhis, apakah dia Bodhisatta atau tidak, atau meditator umum lainnya (dalam agama apapun) adalah cenderung lebih melekat kuat pada kesenangan yang timbul dari pencapaian alam sensual atau kebahagiaan murni dari alam bentuk dan sebagai hasilnya akan terlahir di salah satu dari kondisi surgawi ini. Jika seseorang terperangkap dalam tujuan ini, dimana kesenangan dan kebahagiaan yang dialami sangat besar, seseorang tidak akan mampu menghasilkan semangat yang diperlukan untuk penyempurnaan kebijaksanaan sejati. Oleh karena itu, meditator yang baik mencoba untuk menjadi kompeten dalam pencerapan (sehingga dia dapat memasukinya sekehendak hatinya dan muncul ketika dia menginginkannya) dan tidak terikat dengannya. Tetapi harus diingat bahwa keadaan ini hanya berlaku pada meditator yang terampil yang telah memperoleh pencerapan. Jika seseorang belum mencapai tingkatan ini maka usaha dengan dukungan semangat merupakan sikap yang cocok.

Setelah pencerapan ini telah diperoleh, mereka dapat dipandang sebagai ketidakkekalan, ketidakpuasan dan ketiadaan diri/jiwa (*aniccam, dukkham, anatta*), dimana waktu pelepasan dari hal tersebut akan muncul dan pengertian (*vipassana*) akan dialami. Pencerapan (dan kekuatan yang muncul dalam hubungan tersebut) di dalam jalan latihan buddhis bukanlah sebuah akhir akan tetapi selalu digunakan untuk meningkatkan pengertian dan kebijaksanaan yang muncul, yakni pikiran yang terkumpul ditujukan untuk memeriksa pikiran dan tubuh untuk mengetahui ciri-cirinya secara lengkap.

Sebuah cerita yang menceritakan tentang makna dari kesempurnaan konsentrasi ini diceritakan dalam kehidupan Kuddalamuni. Namanya berarti Guru Cangkul dan dia dipanggil demikian karena kesulitannya dalam membebaskan diri dari kemelekatan terhadap cangkulnya. Beberapa kali dia meninggalkan rumah dengan keinginan untuk bermeditasi di hutan, dia terdorong oleh ingatan terhadap cangkulnya dan pekerjaan lamanya ketika bertani. Suatu hari dengan bercermin pada ketidakcocokan, dia berlatih meditasi. Kemudian dia mengambil cangkulnya dan melemparkannya ke dalam sungai Gangga. Setelah melakukannya, dia berteriak kegirangan. Raja setempat yang sedang lewat dengan pasukannya mengirim seseorang untuk menanyakan kepada petani itu mengapa dia begitu bahagia dan orang bijaksana itu kemudian menceritakan pengalamannya. Raja tersebut dan yang lainnya sangat takjub terhadap jawaban tersebut dan beberapa dari mereka mengikuti dia untuk berlatih meditasi di hutan. Guru Cangkul tersebut yang tidak lain adalah Gotama dalam kehidupan sebelumnya juga memiliki aspek lainnya dari penyempurnaan meditasi yaitu kemampuan untuk melatih orang lain dalam meditasi setelah beliau mendapatkan keahlian untuk dirinya sendiri.

Pada akhirnya, kita akan menambahkan catatan-catatan singkat mengenai beberapa bahaya dari praktek meditasi.

Bahaya Meditasi

Sejumlah meditator yang tersesat mungkin berjumlah banyak sekali. Beberapa poin yang akan dibahas di bawah ini patut mendapatkan perhatian lebih karena kemunculannya yang umum terjadi. Pertama-tama, bahaya yang pentingnya tidak dapat ditekankan lagi yaitu kurangnya motivasi yang benar untuk latihan meditasi. Ketika Jalan Mulia Berunsur Delapan dijabarkan, dalam bagian "kebijaksanaan", disampingnya (pada awalnya) adalah pengertian intelektual, datang motivasi benar, yang menekankan bahwa akar emosional dari praktek Jalan Mulia haruslah yang bermanfaat: yang berhubungan dengan penolakan kekayaan material (tidak serakah), maksud baik (tidak benci) dan tanpa kekerasan. Jika seseorang mempraktekkan meditasi Buddhis tanpa pengertian benar mengenai penderitaan (*dukkha*) dan penghentiannya atau dengan motif yang tidak benar akan mengakibatkan meditasi seseorang berada di jalan yang salah.

Bahaya selanjutnya adalah ada orang yang bermeditasi sebagai jalan untuk mengumpulkan kekuatan, sehingga mereka dengan mudah dapat memengaruhi atau menghipnotis pengikutnya. Bahaya lainnya adalah memandangnya sebagai jalan cepat untuk memperoleh pengikut maupun kekayaan. Ketenaran juga adalah motif yang tidak bermanfaat. Kesemuanya ini, yang merupakan tujuan dalam melaksanakan meditasi dapat dengan mudah menuntun orang yang tidak waspada menjadi kesakitan dan kadang-kadang ketidakstabilan mental.

Tidak ada hal yang lebih buruk dalam meditasi buddhis ketika seseorang yang bermeditasi setengah-setengah dan menyatakan dirinya sebagai seorang guru atau ahli. Hal ini dengan jelas menuju ke bahaya yang lebih besar— yaitu kebanggaan, yang mempunyai beberapa bentuk. Salah satunya adalah kebanggaan dari seseorang yang telah melihat penampakan cahaya selama meditasi, dan menyangka hal ini sebagai tanda yang mendahului pencerapan mental. Kemudian ada kebangaan dari seseorang yang menyentuh pencerapan mental hanya untuk sesaat

dan sebagai hasilnya mengasumsikan bahwa dia telah menjadi Yang Tercerahkan, dan ini dapat menjadi faktor yang sangat kuat dalam meyakinkan dirinya sendiri atau orang lain. Cukup banyak orang awam yang melakukan meditasi mengenali sikap "lebih suci": "Saya berusaha, sedangkan kamu . . .," atau "Saya bermeditasi setiap hari, sedangkan kamu . . .," Kesombongan adalah halangan besar dalam setiap tahap menuju kesempurnaan. Walaupun hanya seorang Buddha atau arahat yang telah menghilangkannya secara sempurna, setiap orang harus berusaha melatih kesadaran untuk mengenali kesombongan tersebut.

Bahaya selanjutnya yang berhubungan dengan meditasi setengah-setengah adalah orang yang selalu mencari perkembangan. Dia yakin bahwa dia sedang berada dalam "perkembangan" karena dalam meditasi dia melihat cahaya, mendengar suara, atau mengalami sensasi aneh. Dia menjadi lebih dan lebih terkesima oleh hal ini seiring dengan berjalannya waktu, dan secara bertahap melupakan bahwa dia memulai meditasi untuk mencari jalan menuju pencerahan. "Meditasi"-nya kemudian menurun menjadi penglihatan dan peristiwa aneh yang menuntunnya ke dalam dunia mistik dan sihir. Seorang meditator sejati tidak perlu terikat oleh hal-hal itu. Walaupun seluruh penampakan tersebut terasa menakjubkan, hal itu sebaiknya dengan giat diturunkan dengan mengandalkan perhatian murni. Jangan pernah mengizinkan pikiran mengejar hal tersebut, sehingga pada akhirnya akan terhindar dari gangguan-gangguan ini.

Diantara "penampakan" yang kita lihat, baik dari internal (yang berasal dari pikiran diri sendiri) atau eksternal (berasal dari makhluk lain), mungkin ada beberapa meditator yang mengalami pengalaman menakutkan, seperti penampakan tubuh sendiri hancur menjadi tulang atau mayat yang membusuk. Jika pengalaman demikian muncul atau pengalaman yang sejenisnya muncul, seseorang harus menarik pikirannya dari penampakan tersebut sesegera mungkin (dengan anggapan bahwa ia tidak ada guru). Penampakan hal-hal yang menakutkan yang muncul pada beberapa orang mungkin akan sangat berguna jika dimanfaatkan dengan baik, tetapi tanpa panduan seorang guru hal tersebut sebaiknya dihindari.

Bahaya lain adalah mencoba untuk bermeditasi ketika seseorang sedang berada dalam kondisi emosional yang tidak tenang, tidak seimbang atau tidak dewasa. Pengertian akan nilai dari perbuatan baik akan berguna di sini. Seperti perbuatan baik yang mensucikan pikiran, kondisi ini juaga merupakan dasar yang baik bagi perkembangan pikiran dan kemudahan dimana pencerapan diperoleh dan kemudahan pengertian muncul pada tingkatan tertentu bergantung pada perbuatan baik. Perbuatan baik tidak sulit untuk ditemukan dalam kehidupan. Perbuatan baik adalah inti dari kehidupan Buddhis yang baik: memberi dan kedermawanan, menjalankan aturan-aturan (sila), melayani orang lain, penghormatan, mendengar Dharma dengan sepenuh hati, meningkatkan pengertian terhadap Dharma— kesemuanya ini adalah perbuatan positif yang membawa kebahagiaan dan kedewasaan emosional. Seseorang harus selalu mengingat kebaikan untuk membuka pintu ke mana saja. Jika ada kemungkinan maka akan ada kesempatan. Untuk memiliki pikiran yang siap dalam setiap perbuatan bajik, kita harus berlatih mengembangkan pencerapan dan pengertian/kebijaksanaan.

Jika kita mencoba berlatih meditasi ketika kita juga memegang teguh kemelekatan kita terus-menerus, maka suka atau tidak suka minimal akan membuat jalan seseorang menjadi lebih sulit atau mungkin dapat berbahaya. Meditasi melibatkan pengendalian dan tidak ada latihan yang akan sukses jika seseorang tidak berusaha untuk menahan keserakahan dan kebencian, nafsu birahi. Pengertian perlu dikembangkan ketika kegelapan batin menutupi pikiran. Pengertian bahwa godaan-godaan berasal dari dalam diri sendiri, dari pikiran, adalah sangat penting.

Sering dihubungkan dengan bahaya-bahaya di atas adalah ketika seseorang merasa mempunyai kesempatan untuk menjalani meditasi dalam waktu yang lebih lama. Dia duduk dengan pernyataan yang tegas, "Sekarang saya akan bermeditasi," Walaupun semangatnya sangat besar dan walaupun dia duduk dan berjalan, pikirannya masih gelisah dan tanpa kedamaian. Mungkin yang terjadi adalah keinginannya yang terlalu berlebih-lebihan sehingga ia menjadi bingung dan sulit berkonsentrasi. Terlebih lagi, dia harus mencari objek yang sesuai dengan karakternya ketika meditasi. Seperti seorang pekerja yang mengetahui batas kemampuannya dan berhati-hati untuk tidak menghabiskan staminanya

sendiri, begitu juga dengan seorang meditator yang perlu berhati-hati. Dengan penuh pengertian seorang meditator harus mengetahui batas kemampuannya seperti kemalasan dan kelelahan sehingga dapat dihindari.

Memaksakan latihan meditasi dengan kondisi yang tidak mendukung (kelelahan fisik) akan memunculkan banyak gangguan emosional. Ledakan kemarahan yang tinggi dari hal yang sepele, kemelekatan dan nafsu birahi yang ganas, khayalan yang aneh atau bahkan fantasi yang lebih ganjil dapat muncul dari latihan yang melelahkan secara tidak bijaksana.

Dengan semua bahaya itu, guru yang terlatih adalah orang yang paling perlu untuk memberikan nasihat, sehingga segala bahaya dan belokan yang salah dapat dihindari dan seseorang tetap berjalan lurus dalam jalan menuju Nibana. Mereka yang tidak memiliki seorang guru sebaiknya berjalan dengan kehati-hatian yang lebih, memastikan bahwa perkembangan kesadaran mereka dengan sangat baik. Jika mereka sadar dan melihat melalui usahanya sendiri bahwa praktek meditasi mereka tidak membuat perbedaan nyata dari sisi kedamaian internal yang meningkat atau dalam hubungan eksternal dengan luar, maka sudah jelas bahwa ada sesuatu yang salah. Meditasi dapat ditinggalkan untuk sesaat sambil berusaha untuk mencari sumber informasi yang asli, lebih diutamakan seorang ahli meditasi yang masih hidup dan di senggang waktu tersebut dapat memberikan perhatian ke persoalan moral yang belum terpecahkan; dan membuat usaha yang besar untuk menjalani kehidupan seseorang menurut standar buddhis. Ketika hal yang mendasar ini ditinggalkan, seseorang tidak dapat berharap untuk membuat kemajuan dalam Praktek Jalan Tengah.

LAMPIRAN

40 Objek Latihan Meditasi Seperti tercantum dalam Jalan Kesucian/ *Path of Purification (Visudhimagga)*

Jika seseorang tidak memiliki guru meditasi yang dapat ia tanya tentang meditasi, maka seseorang harus mengandalkan pengetahuan mengenai karakternya untuk merancang meditasi yang sesuai bagi diri sendiri. Ada empat puluh latihan meditasi (*kammatthana*) yang telah dinyatakan oleh guru besar Buddhaghosa yang sesuai dengan tipe karakter tertentu. Untuk meditasi, ia menyimpulkan enam karakter: setia, pandai, dan spekulatif (dimana ketiganya adalah akar-akar kebajikan dari ketidakserakahan, ketidakbencian dan ketidakbodohan yang bersifat dominan); dan serakah, benci, dan terdelusi[9] (dimana keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin yang merupakan akar kejahatan bersifat dominan). Masalahnya menjadi dua kali lipat: pertama-tama, sangat sedikit ditemukan tipe "murni", kebanyakan orang merupakan campuran dari keduanya atau lebih – dan kemudian campuran tersebut terus berubah; dan kedua, cukup sulit untuk menilai dimana karakter seseorang berada yang disebabkan kebodohan batin diri sendiri dan kesombongan sehingga mengaburkan penilaian seseorang. Ini merupakan masalah kecil dimana seorang guru dapat membantu. Bagaimanapun, seseorang mungkin dapat belajar tentang diri sendiri dengan sadar **pada saat peristiwa yang tidak diharapkan terjadi**. Pada saat itu, seseorang dapat mengenali reaksi dan noda-noda yang ada di pikiran. Penilaian setelah itu tidak akan terlalu bermanfaat lagi karena pikiran telah berada pada posisi mendukung atau membela diri serta penilaian yang telah dibelokkan terhadap peristiwa yang asli.

9 Karakter terdelusi adalah orang yang berwatak 'tidak ingin belajar' atau 'tidak ingin membuka diri terhadap berbagai pola pandang atau pemikiran' yang menuju kebijaksanaan. Tiga karakter terakhir serakah, benci dan terdelusi lebih condong ke karakter yang negatif. Sedangkan karakter setia, pandai dan spekulatif lebih condong ke karakter positif. Spekulatif adalah watak yang mau membuka diri untuk belajar dan menerima pandangan-pandangan baru sehingga akan semakin mengasah kebijaksanaan. (-ed.)

Di bawah ini disajikan daftar empat puluh objek latihan meditasi dengan beberapa catatan mengenai prakteknya, kegunaannya pada karakter, dan jenis hal negatif yang dilawannya. Latihan meditasi yang paling banyak dipakai diberi tanda bintang (*)

Sepuluh Kasina (alam, harfiah: totalitas)

1. Bumi (tanah)
2. Air
3. Api
4. Udara
5. Biru
6. Kuning
7. Merah
8. Putih
9. Cahaya*
10. Ruang terbatas

Keterangan:
5-8 direkomendasikan untuk latihan karakter **benci** karena warna yang murni dan menyegarkan.
Di luar dari 5-8, tidak ada kotoran batin khusus yang dilawan dengan sepuluh kasina. Karena mereka dibangun melalui mata, objek tersebut tidak sesuai dengan orang yang memiliki penglihatan yang lemah (berdasarkan Buddhaghosa).
Satu dari sepuluh kasina yang banyak dipraktekkan sehari-hari adalah cahaya, dimana orang memandangnya hadir dengan sendirinya ketika mereka mulai mengonsentrasikan pikiran. Penjelasan Acariya Buddhaghosa di *Path of Purification* cenderung menekankan pada pentingnya objek luar untuk latihan (perwujudan kasina bumi akan dijelaskan dengan rinci), sedangkan penulis telah mendengarnya digunakan (di Thailand), mereka selalu berada dalam kondisi pandangan (*nimitta*) yang muncul dari dalam dan dikembangkan dari basis ini. Kenyataan bahwa pengamatan dari kasina bumi dan lainnya tidak dikenal di Thailand.

Sepuluh Jenis Kekotoran (*asubha*)

11. mayat yang membengkak (berlawanan dengan kecantikan yang ideal)
12. mayat yang terluka (berlawanan dengan keindahan wajah)
13. mayat yang membusuk (berlawanan dengan bau harum dan parfum)
14. mayat yang terpotong/terbelah (berlawanan dengan keseluruhan atau kepadatan)
15. mayat yang tergerogoti (berlawanan dengan tubuh yang sempurna)
16. mayat yang tercerai berai (berlawanan dengan keindahan organ)
17. mayat yang hancur & tercerai berai (berlawanan dengan keanggunan seluruh tubuh)
18. mayat yang berdarah (berlawanan dengan perhiasan dan permata)
19. mayat yang terinfeksi cacing (berlawanan dengan kepemilikan tubuh)
20. kerangka mayat (berlawanan dengan kepemilikan tulang dan gigi yang baik)

Keterangan:
11-20 disarankan untuk karakter yang **serakah**.
Daftar ini dan yang sejenisnya di Satipatthana Sutta mencerminkan waktu ketika pembuangan mayat ke dalam kuburan. Namun sekarang, di negara Buddhis tanah sulit untuk dicari apalagi di negara Barat. Guru-guru di Thailand pada masa sekarang menekankan pada **tubuh diri sendiri** dilihat sebagai pandangan (*nimitta*) yang timbul dari proses pengembangan pikiran. Oleh karena objek ini menakutkan, seseorang harus mendapatkan petunjuk dari guru yang mahir untuk berurusan dengan objek sejenis, dimana mereka dapat memiliki keuntungan yang besar. Dapat ditekankan di sini bahwa tidak ada yang buruk dalam mengalami penampakan, baik dari luar atau dalam, seperti ini. Pembusukan tubuh adalah alami, tetapi pada umumnya tidak dilihat karena orang tidak suka mengakuinya. Daripada menghadapi pembusukan tubuh dan membawanya keluar, mayat dibuat lebih menarik oleh pengawet mayat dan kosmetik; dan ketika hal seperti ini tidak dapat dilakukan, mayat

tersebut disimpan dalam peti mati yang indah dengan bunga yang cerah, dll. Latihan Buddhis membuat seseorang melihat aspek kehidupan ini apa adanya dimana pada umumnya (karena kemelekatan) tidak disebut "cantik", dan membuat orang tersebut dengan tenang menghadapinya melalui pikiran dan tubuh mereka sendiri.

Sepuluh Cerminan (*anussati*)

21. kepada Buddha*
22. kepada Dharma
23. kepada Sangha
24. kepada sila (*sila*) ... {berlawanan dengan kotoran (*kilesa*) perbuatan buruk (*duccarita*)}
25. kepada kemurahan hati ... {berlawanan dengan kepicikan (*macchariya*)}
26. kepada kesucian ... {berlawanan dengan keragu-raguan (*vicikiccha*)}
27. kepada kematian ... {berlawanan dengan kemalasan}
28. kepada tubuh * ... {berlawanan dengan nafsu birahi & sensualitas (*kama-raga*)}
29. kepada pernafasan * ... {berlawanan dengan delusi, cemas}
30. kepada kedamaian ... {berlawanan dengan gangguan}

Keterangan:
21-26 direkomendasikan untuk karakter **keyakinan**
27 direkomendasikan untuk karakter **cerdas**
28 direkomendasikan untuk karakter **serakah**
29 direkomendasikan untuk karakter **terdelusi/spekulatif**
30 direkomendasikan untuk karakter **cerdas**

Sepuluh kelompok ini memiliki karakter lain-lain yang lebih banyak daripada dua kelompok sebelumnya. Dalam mempraktekkan yang pertama dari tiga rangkaian (21-23) seseorang mengucapkan kembali urutan kualitas dari masing-masing ketiga rangkaian tersebut[10] atau jika pikiran tidak konsentrasi dengan cara ini, seseorang memilih kualitas tertentu dan mengucapkan kembali dengan senyap dan terus menerus

10 Lihat The Mirror of the Dhamma, WHEEL No. 54 a/b.

(seperti “Buddho” atau “Araham”). Tasbih digunakan di beberapa tempat dalam kaitannya dengan praktek yang demikian. Pengingatan kembali kebaikan dan kedermawanan terutama sekali baik untuk mengembangkan diri seseorang pada usia tua. Seseorang meninjau kembali seluruh perbuatan baik (*puñña*) yang telah diperbuat seseorang dalam perjalanan hidupnya dan mengingatnya kembali di pikiran sehingga menjadi tenang dan bahagia, dan dengan kondisi pikiran yang demikian pada saat kematian, seseorang pasti akan terlahir dalam lingkungan yang sangat menguntungkan. Seseorang tidak dapat mengingat kembali makhluk dewa (*deva*) kecuali dengan desas-desus atau seseorang telah melihatnya. Praktek ini cocok untuk mereka yang telah mengembangkan jangkauan pikirannya dan telah melakukan kontak dengan makhluk lain yang lebih halus. Kematian dapat diingat kembali dengan karakter **cerdas** karena mereka tidak akan takut terhadap potensi ketika latihan ini dimulai. Merupakan imbalan yang sangat besar untuk berlatih mulai dari sekarang karena kita tidak pernah tahu bahkan satu detik dari sekarang apakah kita akan terus hidup. Pengingatan kembali terhadap objek ke-28 (tubuh) adalah untuk karakter **serakah**, yang mengembangkan kegemaran pada tubuh. Hal ini dicapai dengan analisis pada tubuh menjadi tiga puluh dua bagian yang tidak indah, dan kemudian memilih salah satu atau lebih untuk kemudian diteliti. Bagaimanapun, latihan ini menjadi sempurna jika dengan pengertian tubuh tersebut bersinar dan berbagai bagiannya dapat dengan jelas terlihat dan sifatnya dimengerti.

Kesadaran pernapasan disarankan untuk penenangan dan penjernihan pikiran. Seseorang dari temperamen apapun dapat mempraktekkan dengan manfaat, walaupun perhatian lebih diperlukan dalam tingkatan yang lebih halus dalam latihan ini. Pernapasan ini tidak pernah dipaksakan tetapi diamati dengan cermat dengan penuh kesadaran, fokus konsentrasinya biasanya pada ujung hidung atau lubang hidung. Bagaimanapun, para guru berbeda dalam prakteknya. Mengingat kembali kedamaian, sabda Acariya yang mulia, hanya bermanfaat pada mereka yang telah mengalami Nibbana, seperti pemasuk-arus; tetapi yang lain dapat mengalami sedikit ketenangan dengan perenungan kedamaian. Kedamaian yang diucapkan di sini adalah Nibbana yang sesungguhnya dan karena seseorang tidak dapat mengingat kembali yang belum diketahui, inilah latihan untuk Yang Mulia (*ariya*).

Empat Sifat-Sifat Luhur (*Brahma-vihara*)

31. cinta kasih * ... {berlawanan dengan kotoran batin kebencian, ketidaksukaan}
32. welas asih ... {berlawanan dengan pengabaian kekerasan hati}
33. simpati (dengan orang lain) ... {berlawanan dengan iri hati}
34. keseimbangan batin ... {berlawanan dengan kecemasan}

Keterangan :
31 disarankan untuk karakter **benci**

Empat Kondisi Tanpa Bentuk (*arupa-bhava*)

35. lapisan atau batasan dari ruang tanpa terbatas
36. lapisan atau batasan dari kesadaran tanpa batas
37. lapisan atau batasan dari kekosongan
38. lapisan atau batasan dari bukan persepsi dan juga bukan bukan persepsi

Pencerapan tidak dapat dikembangkan kecuali seseorang telah menyempurnakan empat bentuk pencerapan biasa. Dikatakan bahwa kelompok dari empat ini dapat dijelajahi dengan basis pencerapan keempat (*jhana*). Sedikit orang mungkin telah mengalami ini, kita akan melanjutkan dengan:

Persepsi dari Kekotoran Makanan

39. Sangat penting bagi para bhikkhu yang menggantungkan pada makanan yang dikumpulkan (yang kadang baik dan kadang buruk), orang awam juga bisa mendapatkan menfaat dari latihan ini, dimana catatan Acariya Buddhaghosa adalah untuk karakter **cerdas**, dan dirancang untuk mempermudah dan menuntun pada kehancuran dari keserakahan dan nafsu makan.

Mendefinisikan Empat Elemen Utama

40. Mereka adalah tanah (kepadatan), air (kesatuan), api (suhu), dan udara (pergerakan), dimana kesemuanya menggambarkan tubuh fisik kita. Elemen-elemen ini dapat diartikan dengan sebuah analisis berdasarkan penggunaan kesadaran[11]. Latihan ini juga dikatakan cocok pada khususnya dengan karakter **cerdas**.

Latihan yang disebutkan sebelumnya tidak dikaitkan dengan karakter yang sesuai untuk siapa saja. Kesemua latihan ini ditujukan untuk meringankan dan pada saatnya penghancuran dari kotoran batin (*kilesa*). Seseorang dapat menghargai betapa pentingnya mereka dalam latihan Buddhis. Ketika kotoran batin hadir, kegelapan ketidaktahuan berkuasa; ketika mereka tidak ditemukan, bersinarlah kebijaksanaan dan kebaikan Penerangan Sempurna.

11 Lihat The Foundations of Mindfulness, trans. Nyanasatta, WHEEL No. 19, p. 15; dan Ledi Sayadaw, A Manual of Insight, WHEEL No. 31/32, pp. 25, 78.

Daftar Istilah dan Penjelasan

Dukkha : Penderitaan, ketidakpuasan. Konsep dukkha ini saling terkait dengan Ketidakkekalan (anicca) dan tanpa-diri (anatta). Karena kenyataan alam semesta ini adalah selalu berubah (anicca) maka tidak ada yang tetap sehingga tidak memuaskan (dukkha). Jika terikat atau melekat maka akan mengalami penderitaan atau mengalami dukkha. Selalu berubah adalah sifat dari dukkha itu.

Kebodohan batin : Salah satu dari tiga akar kejahatan atau kekotoran batin. Kebodohan batin adalah suatu kondisi batin (pikiran, kesadaran) diliputi ketidakmengertian terhadap realita dunia ini, seperti: selalu berubah, tidak ada yang mutlak atau selalu tetap dan semua kondisi karena keserakahan dan kemelekatan sehingga membuat penderitaan. Kebodohan batin ini lawan dari kebijaksanaan sejati. Kebodohan batin sangat halus dan ada dalam batin seseorang serta sangat sulit diketahui.

Jalan Mulia Berunsur 8 : Jalan Tengah ini adalah praktek yang akan membawa kepada kedamaian sejati (nibbana). Terdiri dari delapan unsur yang semuanya merupakan satu kesatuan dan saling terkait. Jalan Mulia Berunsur Delapan ini terdiri dari : (1)Pandangan benar (pengertian benar), (2)Pikiran benar (niat/kehendak benar), (3)Pembicaraan benar (Ucapan benar), (4)Perbuatan benar, (5)Pencaharian benar, (6)Upaya benar, (7)Perhatian benar (kesadaran benar), dan (8)Pemusatan Pikiran benar (konsentrasi benar).

Pencerapan (*Jhana*) : Jhana menunjukkan keadaan-keadaan konsentrasi seseorang yang telah mendalam, pemusatan pikiran (konsentrasi) yang sangat mendalam pada suatu objek.

Praktek Jalan Tengah : Praktek ini menghindari dua jalan ekstrem, yaitu memuaskan diri berlebihan-lebihan dan membuat diri mengalami penderitaan secara berlebih-lebihan. Praktek Jalan Tengah ini tak lain adalah Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Nibbana (Pali) : Nirvana (baca: Nirwana) dalam bahasa Sansekerta adalah suatu kondisi ketika mencapai pencerahan sejati, seperti Buddha. Nibbana bukan suatu alam, bukan surga. Nibbana adalah kedamaian sejati. Nibbana juga dapat digambarkan sebagai suatu kondisi batin yang telah bersih dari kotoran batin, yakni keserakahan (lobha), kebencian (dosa) dan kebodohan batin/ketidakbijaksanaan (moha).

***Sila* (aturan)** : Aturan atau suatu panduan etika buddhis. contohnya adalah pancasila buddhis yang terdiri dari 5 (panca) aturan (sila), yaitu: (1) menghindari menyakiti makhluk hidup, (2) menghindari mengambil barang yang tidak diberikan, (3) menghindari perilaku seksual yang salah, (4) menghindari perkataan bohong, kata-kata kasar, gosip, dan memfitnah, (5) menghindari penggunaan barang yang melemahkan kesadaran, seperti mabuk-mabukan, menggunakan narkoba dan lainnya.

***Tiratana* (Pali)** : Tritratna dalam bahasa Sansekerta artinya tiga mestika, yaitu Buddha, Dhamma dan Sangha.

KESEMPATAN BERDANA

Berdana adalah salah satu praktek Dharma yang paling luhur bagi pengembangan spiritual. Di dalam sutta-sutta Pali disebutkan berulang kali pentingnya berdana sebagai fondasi dasar. Berdana adalah unsur pertama dari 3 dasar tindakan bermanfaat (punnakiriyavatthu), unsur pertama dari 4 sarana yang memberikan manfaat bagi makhluk lain (sangaha-vatthu) dan sebagai unsur pertama dari 10 parami atau kesempurnaan. Berdana (mengembangkan kedermawanan) dapat melemahkan keserakahan (lobha) dan kebencian (dosa), serta mendorong keuletan pikiran yang memungkinkan hancurnya kegelapan batin (moha).
Untuk itu marilah kita berdana.

Jika Anda berniat untuk membantu kami dalam menyebarkan Dharma dengan mendukung penerbitan buku-buku Dharma, dana Anda dapat dikirim ke :

Rek BCA : 0372551648
BCA KCU YOGYAKARTA
a.n. J. Effendi SU Ir.

Secara berkala dana yang terkumpul akan digunakan untuk menerbitkan buku. Buku-buku yang diterbitkan akan dibagikan secara cuma-cuma (gratis).

Bagi anda yang ingin mendapatkan buku-buku terbitan kami, Anda dapat menghubungi Penerbit. Versi buku elektronik (e-book) dalam bentuk file .Pdf juga diberikan secara cuma-cuma dan akan dikirim ke e-mail Anda. Cukup dengan sms nama, alamat lengkap dan email (jika ada), buku akan kami kirimkan segera.

Bagi Anda yang ingin melakukan pelimpahan jasa, dapat juga menghubungi Penerbit.

Bagi yang telah berdana, mohon segera konfirmasi ke Penerbit melalui sms. Mohon menginformasikan jumlah dana serta alamat lengkap Anda.

Keterangan Lebih Lanjut hubungi:
KAMADHIS UGM
HP : 081804359456
Email : kamadhis_ugm@yahoo.com
Atau
Willy Yandi Wijaya 08995101616

DAFTAR DONATUR

MEDAN

1. PT. UNIPLASTINDO SUMATERA
2. Soeganda Koesuma
3. Taniman & Keluarga
4. Kelompok Anathapindika
5. Hendra Kwek & Mimie
6. Jusuf Wijaya & Keluarga
7. Angel Feng
8. Amina Edilaide Loka
9. Juriani Loka
10. Alm. Nyian Cin Sen
11. Alm. Tan Mei Siang
12. Alm. Chung Pin Yeoh
13. Alm. Nyian San Min
14. Yap Hui Cu
15. Lu Cien An
16. Alm. Gunawan Sidi
17. Almh. Gunawati
18. Semua Makhluk Hidup
19. NN
20. Harry

JAMBI

1. Bayu Sintoso & keluarga

SERANG

1. Chandra Halim
2. Yap Ai Kim
3. Melinda

TANGERANG

1. Lie Saw Fa

JAKARTA

1. Norina
2. Liem Michelle Paru

BOGOR

1. Ratna Nirwana Sari

KEBUMEN

1. Alm. sutarjo

YOGYAKARTA

1. Simon Yonegoro Lim
2. Seng Hansun
3. Johan Hendrawan
4. NN
5. Arvin
6. Venryany
7. NN
8. Willy Yandi Wijaya
9. Ronald Satya Surya

MAKASSAR

1. Dhammika & Dhammiko

SAMARINDA

1. Tommy Darlie Surya
2. Kartina

LAIN-LAIN (alamat asal tidak diketahui)

1. William Yuwono
2. Aldo Sinatra
3. Youngky Sunjaya

Mohon maaf apabila terjadi kesalahan penulisan nama atau nama anda tidak tercantum